



Fondazione per la famiglia  
Profumo di Betania Onlus

# Prevenzione & educazione alla salute

PERCORSI DI EDUCAZIONE  
ALLA RELAZIONE, AFFETTIVITÀ  
E SESSUALITÀ

## Il mondo delle emozioni PER CLASSI IV SCUOLA PRIMARIA

### STRUTTURA PERCORSO

1 incontro di presentazione

1 incontro di restituzione del progetto  
con i genitori-insegnanti

3 incontri di 1 ora e mezzo per classe

Conduzione di 2 operatori tra  
PSICOLOGA E/O EDUCATORE  
E/O PEDAGOGISTA



Consutorio Familiare di Busto Arsizio

[WWW.FONDAZIONEPROFUMODIBETANIA.IT](http://WWW.FONDAZIONEPROFUMODIBETANIA.IT)

## Percorso

In questo periodo di emergenza COVID-19 proponiamo due percorsi differenziati rispetto alla modalità di erogazione in presenza o da remoto.

a) *Le attività in presenza tengono conto delle misure di sicurezza e delle indicazioni ministeriali per prevenire la diffusione del COVID-19.*

b) *Al fine di svolgere le attività in remoto, con ciascuna scuola si concorderà quale piattaforma web utilizzare per il collegamento*

Interventi in cui il gruppo classe verrà accompagnato in attività che favoriscano l'acquisizione di maggiori competenze nel riconoscimento e nella gestione delle emozioni, a partire dal presupposto che una buona conoscenza di sé sia una premessa indispensabile per promuovere il benessere personale e costruire relazioni sane e autentiche.

# Tematiche

## 1) Esploriamo le emozioni

- Definizione del concetto di emozione.
- Distinzione tra emozioni, sensazioni e sentimenti.
- Esercizi di rilassamento e consapevolezza per imparare a fermarsi e sentire il proprio corpo.

## 2) Le emozioni nel corpo

- Come si esprimono e si manifestano le quattro principali emozioni primarie (rabbia, paura, tristezza, felicità).
- Diversi modi di viverle, diverse intensità, diversi nomi.
- Analisi dei vissuti legati all'emergenza Covid-19 e al periodo del post-lockdown: come sono cambiate le richieste, i comportamenti, gli stati d'animo e le relazioni interpersonali.

## 3) Strategie di gestione

- Identificazione del legame tra pensieri ed emozioni.
  - Individuazione di possibili strategie per la gestione emotiva.
- Rilettura del percorso e conclusioni.

## METODOLOGIA

- Conoscenza delle problematiche e delle caratteristiche del gruppo classe attraverso un momento di incontro e di scambio con il coordinatore di riferimento
- Interventi condotti dall'operatore con il compito di facilitare lo scambio e la comunicazione, costruiti con modalità attive ed esperienziali utilizzando per il confronto nel gruppo il modello dei gruppi di discussione, con un setting e regole di scambio comunicativo ben definite (circle time, scelta di un moderatore, turni di parola, esprimere la propria opinione senza giudicare gli altri)
- Momento di sintesi e di verifica del percorso con i ragazzi
- Restituzione e rielaborazione delle tematiche emerse con il referente del gruppo classe

## FINALITÀ

Esplorare il proprio mondo emotivo e iniziare ad apprendere modalità comunicative funzionali per affrontarlo.

## ISCRIZIONE

Per maggiori informazioni o iscrizioni rivolgersi all'indirizzo mail:

[scuoleconsultoriobusto@fondazionebetania.it](mailto:scuoleconsultoriobusto@fondazionebetania.it)